



Tibetan Buddhist Resource Center

Text Scan Input Form - Title Page

Work:	W1KG21997	ImageGroup:	I1KG22047
LCCN:	n/a	ISBN:	n/a

Title:	ཡོངས་ཀྱི་ནང་བསྟན་དཔེ་ཚོགས་ལྟེ་གནས། yongs khyab gsal bsgrags 'gro ba mi'i thob thang /
Author:	n/a
Descriptor:	n/a
Original Publication:	n/a;n/a
Place:	dharamsala, h.p.
Publisher:	bod gzhung shes rig par khang /
Date:	1970, 1996
Volume:	1
Total Volumes:	1
TBRC Pages:	2
Introductory Pages:	n/a
Text Pages:	n/a
Scanning Information:	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 6/2015

2006

2006

༡། ཡིངས་ཁུབ་གསལ་བསྐྱགས་འགྲོ་བ་
མིའི་ཐོབ་ཐང་།

UNIVERSAL DECLARATION OF
HUMAN RIGHTS
བོད་དབྱིན་ཡི་གེ་ཤན་སྟུར་།



རྒྱ་ས་བོད་གཞུང་གིས་རིག་དཔར་ཁང་ནས་དཔར་བསྐྱུན་ཞུས།

༡། ཡོངས་ཁྱབ་གསལ་བསྐྱགས་འགྲོ་བ་
མིའི་ཐོབ་ཐང་།།

UNIVERSAL DECLARATION OF
HUMAN RIGHTS

བོད་དབྱིན་ཡི་གེ་གན་སྟུར།།



རྟ་ས་བོད་གཞུང་གིས་རིག་དཔར་ཁང་ནས་དཔར་བསྐྱོན་བྱས།།

༡། ཁོད་གཞུང་གིས་རིག་དཔར་ཁང་ནས་དཔར་བསྐྱུན་
བྱས།

༥ ཁོད་རྒྱལ་ལོ་ ༡༠༧༧ གྱི་ལོ་ ༡༧༧༠ ལོར་དཔར་
ཐངས་དང་པོར་ ༡༠༠༠ དཔར།

༥ ཁོད་རྒྱལ་ལོ་ ༡༡༣༣ གྱི་ལོ་ ༡༧༧༦ ལོར་དཔར་
ཐངས་གཉིས་པར་ ༥༠༠ དཔར།

Published by : Tibetan Cultural Printing Press,

K. B. Dharamsala - 176215

Distt : Kangra (H.P.) - India.

Phone No. (01892) - 22673

ཆེད་བཟོད།

༡༡། བོད་ཀྱལ་ལོ་ ༡༠༧༡ མཉམ་སྐྱེལ་ཀྱལ་ཚོགས་
 གྱི་ཡོངས་ཁྱབ་གསལ་བསྐྱགས་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཞེས་པའི་
 ཅུ་དོན་ནམས་འཇམ་གླིང་མི་མང་ཐམས་ཅད་ནས་ཤེས་རྟོགས་
 ལག་བསྟར་དགོས་པ་མ་ཟད། ལྷག་པར་བོད་རྫོངས་བསྟན་
 སྲིད་ཡོངས་གྱི་དབུ་འབྲིད་སྤྱི་ནོར་ཡོག་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་
 པོ་མཆོག་གི་དགོངས་གཞི་ཟུ་ན་མེད་པ་བོད་གྱི་ཅུ་ཁྲིམས་རིན་པོ་
 ཆེ་ཕྱི་ནང་ཡོངས་ཁྱབ་ཀྱི་ཆེར་དཔར་འགྲེམས་གྲུབ་པའི་ནང་
 ལ་འང་གོང་གསལ་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ལ་སྤྱང་བཙུ་ནན་ཏན་
 མཇུག་ཡོད་པ་བཞིན། རང་རེ་བོད་མི་སེར་སྤྱི་ཡོངས་ནས་
 ཀྱང་ངེས་པར་དུ་གསལ་བསྐྱགས་འདིའི་དོན་གནད་ལེགས་ཤེས་
 ཐུབ་པ་ཞིག་དགོས་པར་བརྟེན་ཅུ་བ་རང་གཞུང་ཕྱི་སྲིད་ཁང་ནས་
 བོད་ཡིག་ཏུ་ཕབ་བསྐྱར་སྤྱི་ནོར་ཡོད་པ་དེ་ཐོག་སྤྱི་ནོར་དུ་ཚུམ་སྐྱར་
 ལྷན་ཚོགས་ནས་བསྐྱར་ཞིབ་བསྐྱར་བྱས་གནང་བའི་བོད་དཔྱེན་
 བཞན་སྐྱར་དུ་ལམ་རྒྱ་ས་བཞུགས་སྐར་རང་གཞུང་ཤེས་རིག་དཔར་

ཁང་ནས་དཔར་བསྐྱེད་འབྲེམས་སྒྲིལ་ཞུས་པར་ཚང་མས་བྱགས་
སྒྲིལ་ཆེན་པོས་གཟིགས་ཞིབ་དང་འབྲེལ་ཚུ་དོན་ལེགས་དོགས་བྱལ་
པའི་རེ་བསྐྱེད་ཡང་ཞུ་རྒྱུ་བཅས། རང་ག་ཞུང་ཆོས་རིག་ཤེས་
ལྷན་ཁང་ནས། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༠ ཟླ་ ༦ ཚེས་ལ།

༡། །ཡོངས་ཁུབ་གསལ་བསྐྱགས་འགྲོ་བ་ མིའི་ཐོབ་ཐང་།།

༥ ༡༧༧༤ ཟླ་ ༡༦ ཚེས་ ༡༠ ཉིན། མཉམ་སྒྲེལ་རྒྱལ་
 ཚོགས་ཚོགས་ཆེན་ནས་ཡོངས་ཁུབ་གསལ་བསྐྱགས་འགྲོ་བ་མིའི་
 ཐོབ་ཐང་འདི་ཉིད་དངོས་སུ་ཁས་ལེན་དང་ཁུབ་བསྐྱགས་བྱས་
 ཉི་འདི་སྐོར་ཡིག་དོན་ཡོངས་ཚོགས་གཤམ་དུ་བཀོད་ཡོད། ལོ་
 ལྷུས་དང་ལྡན་པའི་གསལ་བསྐྱགས་འདི་བེན་རྩེས་སུ་ཚོགས་ཆེན་
 ནས་གསལ་བསྐྱགས་འདི་དོན་གྱི་ཡིག་ཆ་ཁག་དཔར་འགྲེམས་
 གྱིས་འཕུས་མིའི་རྒྱལ་ཁབ་རྣམས་ལ་འཕོད་བསྐྱུལ་དང་འབྲེལ་
 རྒྱལ་ཁབ་ཡོངས་ཚོགས་དང་། ས་གནས་ཁག་གི་སྤྱི་དབང་
 གནས་སྤངས་ཀྱི་གཞི་ཅུར་བྱུང་པར་མི་དབྱེ་བར་སློབ་གྲྭ་ཁག་དང་
 སློབ་གསོའི་སྤྱི་གཞི་འཛུགས་གཞན་ཁག་ལ་བཞེན་ནས་ཡིག་ཆ་འདི་
 དག་སློབ་སྦྱང་དང་། ཅ་དོན་འགྲེལ་བཤད། ཁུབ་འགྲེམས་
 དར་སྤེལ། རྣམ་འགྱུར་གསལ་འདོན་བྱུང་ཐབས་བཅས་གཙོ་
 བོར་བྱས་ཡོད།།

མཐའ་དོན་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་ཡིག་ཆ།

མཉམ་སྒྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་ཡོངས་ཁྱབ་དྲིལ་

བསྒྲགས་ལས་ཁང་།

༡༡། ཡོངས་ཁྱབ་གསལ་བསྒྲགས་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་།

ཐོན་བཟོ་དང་།

༥ འགྲོ་བ་མིའི་བྱིས་ཆང་ཁག་གི་ནང་མི་ཡོངས་ལ་རང་
བཞིན་ཉིད་ནས་ཡོད་པའི་ཆེ་མཐོངས་དང་འདྲ་མཉམ། སྤུས་
ཀྱང་འཕྲོག་ཏུ་མི་རུང་བའི་ཐོབ་ཐང་བཅས་ཀྱི་གནད་དོན་ཉོགས་
པར་བྱེད་པ་ནི། འཇམ་གླིང་ནང་གི་རང་དབང་དང་། དྲང་
བདེན། ཞི་བདེ་བཅས་ཀྱི་ཆང་གཞི་ལྗོངས་ལོན།

འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ལ་སྤྲང་ཆུང་བྱེད་གསོད་དང་།
དམའ་འབེབས་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ལྷ་ལྷོའི་བྱེད་སྤྲངས་ཞིག་
བྱུང་ཡོད་པ་སྟེ། དེ་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་བཟང་པོ་

དང་མི་མཐུན་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་བྱང་བ་རེད། འགྲོ་བ་
མིའི་རིགས་ལ་གཏམ་བཟོད་དང་། དད་མོས་ཀྱི་རང་དབང་
སྤང་སྦྱོབ། དགོས་མཁོ་སྦྱབ་པའི་རང་དབང་བཅས་ལ་ཡོངས་
སུ་སྤྱད་ཆོག་པའི་འཇམ་སྒྲིང་ཞིག་འབྱུང་ཐབས་དེ་ནི་སྦྱར་བཏང་
མི་མང་ཡོངས་ཀྱི་རེ་འདོད་ཆེ་ཤོས་ཞིག་ཏུ་ངེས་པ་རྒྱ་བྱབ་ཡོངས་
སུ་གྲགས་པ་ཡིན།

སྒྲིབ་དག་གིས་འུ་ཐུག་ཐབས་ཟད་ཀྱིས་རྒྱུན་པས་བཙན་
དབང་དང་། གཉའ་གནོན་ལ་ངོ་ཚྏ་ལ་སྒྲེར་ལངས་བྱེད་པའི་
མཐའ་མའི་བྱ་ཐབས་ལག་བརྟར་མི་དགོས་པ་ཞིག་བྱེད་ན། དེ་
ནི་བྲིམས་ལུགས་དང་འཛིན་གྱི་སྒྲོན་ས་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ལ་
སྤང་བཙོ་བྱེད་པ་དེ་རང་གལ་གནད་ཆེ་བ་ཡིན།

རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་དབར་མཇའ་མཐུན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཡར་
རྒྱས་གོང་འཕེལ་གཏོང་རྒྱར་འབད་བཙོན་ཆེ་བ་སྦྱེད་དགོས་པ་དེ་
ནི་ཏ་ཅང་གལ་གནད་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན།

མཉམ་སྦྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱིས་མི་མང་རྣམས་ཀྱི་རང་
དབང་རྒྱ་ཆེའི་ཐོག་ནས་སྒྲིག་ཡིག་གི་གཞི་རྩའི་རང་དབང་དང་།

འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་། འགྲོ་བ་མིའི་ཆེ་མཐོངས་དང་འོས་
མཐོངས། ཤོ་མོ་འདྲ་མཉམ་བཅས་ལ་སྒྲོ་མིས་གདེངས་འཁེལ་
གྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ཡར་རྒྱས་གོང་སྤེལ་ལ་རྒྱས་ཤུགས་འདོན་པ་དང་།
འཚོ་བའི་གནས་ཆད་ལེགས་སུ་གཏོང་རྒྱུར་སེམས་ཐག་གཙང་
མར་བཅད་ཡོད།

འབྲས་མིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཚོས་མཉམ་སྤྱེལ་རྒྱལ་ཚོགས་དང་
མཉམ་མཐུན་གྱི་ཐོག་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་དང་། གཞི་
རྩའི་རང་དབང་ལ་སྤྱི་ཡོངས་ནས་མིས་བཀྱར་དང་བརྩི་འཛིག་
ཤུགས་ཆེ་བྱེད་པའི་ལས་དོན་དེ་དག་ཁོང་ཚོ་རང་ཉིད་ནས་ལག་
ལེན་ལེགས་པར་བསྐྱར་རྒྱུའི་ཁས་ལེན་བྱས་ཡོད།

གོང་གསལ་ཐོབ་ཐང་དང་། རང་དབང་འདི་རྣམས་
ཆང་མས་ཤེས་པར་བྱེད་པ་དེ་ནི། ཁས་ལེན་བྱས་པའི་དོན་
སྟོང་ལག་ལེན་མཐེལ་བྱིན་བསྐྱར་བའི་ཐབས་ཚུལ་གལ་གནད་
ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན།

གནས་ལུགས་འདི་ལྟར་ལ་སྤང་དེ་ཆ་ཚོགས་ཆེན་ ནས་བྱུང་བསྐྱུག་བྱ་བ་རྒྱུར།

མི་མང་ཐམས་ཅད་དང་། རྒྱལ་ཁབ་ཐམས་ཅད་
ཀྱི་དོན་དུ་ཡོངས་བསྐྱུགས་ལ་བསྐྱུགས་འགོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་འདི་
དག་ཀྱན་གྱི་མིག་དཔེ་ལྟ་བུར་ཡོངས་སུ་འགྲུབ་པར་བྱེད་པའི་
མཐའ་དོན་སྤྱི་པོ་ནི་སྤྱི་པོ་རེ་རེ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོན་
རེ་རེ་ནས་གསལ་བསྐྱུགས་འདི་དོན་ཡིད་ལ་བརྟན་པོར་རྒྱུན་དུ་
བཟུང་སྟེ་མྱོང་འབྲིད་དང་། སྤྱི་བ་སྤྱི་ན་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོབ་ཐང་
དང་། རང་དབང་འདི་དག་ལ་བརྩི་བཀུར་བྱ་ཆེར་བྱེད་པ་
དང་འབྲེལ་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་དང་། རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐོག་ཏུ་དེའི་གནས་
ཚད་གོང་མཐོར་གཏོང་བ་དང་། དེ་དག་ཡོངས་སུ་བྱུང་བ་
དང་། ཤེས་རྟོགས་དང་བརྩི་བཀུར་དངོས་སུ་འགྲུབ་ཐབས་
སུ་འཐུས་མིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་མི་མང་ཚོ་དང་། ཁོང་ཚོའི་
བྲིམས་དབང་འོག་ཏུ་ཡོད་པའི་མངའ་བུལ་གྱི་མི་མང་བཅས་ཆང་
མས་འདི་དོན་ལག་ལེན་བསྟར་རྒྱུར་འབད་བརྩོན་བྱེད་དགོས་པ་

ཡིན།།

དོན་ཚན་དང་པོ།

འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་དཔལ་ལ་སྐྱེས་ཙམ་ཉིད་ནས་
ཆེ་མཐོངས་དང་། ཐོབ་ཐང་གི་རང་དབང་འདྲ་མཉམ་དུ་
ཡོད་ལ། ཁོང་ཚོར་རང་བྱུང་གི་སློ་རྩ་ལ་དང་བསམ་ཚུལ་བཟང་
པོ་འདོན་པའི་འོས་བབས་ཀྱང་ཡོད། དེ་བཞིན་ཕན་ཚུན་གཅིག་
གིས་གཅིག་ལ་བུ་སྤྱན་གྱི་འདུ་ཤེས་འཛིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱང་ལག་
ལེན་བསྟར་དགོས་པ་ཡིན།།

དོན་ཚན་གཉིས་པ།

སྐྱེ་བོ་རེ་རེར་གསལ་བསྐྱགས་འདི་ནང་བཀོད་པའི་ཐོབ་
ཐང་དང་རང་དབང་སྟེ། མི་རིགས་དང་། ག་མདོག་ ཁྲི་
མོད་ རྒྱུ་ཡིག་ རྩོམ་ལུགས། སྤྱི་དོན་བཅས་སམ།
འདོད་ཚུལ་གཞན་དག་དང་། རྒྱལ་ཁབ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་
འབྲུང་ཁུངས། མཁར་དབང་། རིགས་ཀྱི་དེ་མིན་
གནས་ཚུལ་འདི་རིགས་གང་ཡང་རུང་བར་དབྱེ་འབྱེད་མེད་པའི་
ཐོབ་དབང་ཡོད།།

དད་ཀྱིས་ཀྱལ་ཁབ་བཅས། ས་གནས་གང་ཞིག་རང་བཙན་
ཡིན་པ་དང་། ལྷ་ཉིག་འོག་ཏུ་གནས་པ། རང་གཞུང་རང་
སྐྱོང་མ་ཡིན་པ། གཞན་དག་བདག་དབང་ཆད་འཛིན་ཡོད་པ་
བཅས་ཇི་ལྟར་ཡང་དེ་དག་གི་སྐྱེ་བོ་གང་ཞིག་སྤྱད་དོན་དང་།
བྲིམས་དབང་། ཀྱལ་སྤྱིའི་གནས་སྤངས་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་
བྱད་པར་མི་དབྱེ་བ་ཡིན།

དོན་ཆན་གསུམ་པ།

སྐྱེ་བོ་རེ་རེར་སྲིག་འཛོལ་དང་། རང་དབང་ལ་སྤྱོད་
པ། ལུས་པོ་བདེ་སྤང་བཅས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

དོན་ཆན་བཞི་པ།

སྤྱ་ཡིན་རུང་ཆེ་གཡོག་དང་། བྲན་གཡོག་ཏུ་བཀོལ་
བ་དང་། ཆེ་གཡོག་དང་བྲན་གཡོག་ཉི་ཆོང་བཅས་ཀྱི་རིགས་
ནམས་ལག་ལེན་མི་ཆོག་པའི་བཀའ་བསྡུམས་བྱས་ཡོད།

དོན་ཆན་ལྔ་པ།

སྤྱ་ཡིན་རུང་མནར་གཅོད་གཏོང་བ་དང་། ཡ་ང་
སྤྱང་ཇེ་བྲལ་ཞིང་མི་སྤྱོད་ལས་འདས་པའམ། མ་རབས་ཀྱི་

སྤྱད་ཚུལ་བཅས་ཏེ། རྟིག་ཉེས་ཅན་གྱི་བྱ་སྤྱད་འཛིན་པའི་
རིགས་མི་ཚོགས།

དོན་ཚན་དུག་པ།

སྐྱེ་བོ་རེ་རེར་བྲིམས་ཀྱི་མདུན་ས་གང་འདྲ་ཞིག་ཏུ་འང་
འགྲོ་བ་མི་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་ཆ་འཛིག་དགོས་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

དོན་ཚན་བདུན་པ།

སྐྱེ་བོ་ཐམས་ཅད་བྲིམས་ཀྱི་མདུན་སར་འདྲ་མཉམ་ཡིན་
པ་དང་། བྲིམས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དབྱེ་འབྱེད་མེད་པར་འདྲ་མཉམ་
གྱི་རྒྱབ་གཉེར་སྤང་སྐྱོབ་བྱེད་དགོས་པའི་ཐོབ་དབང་ཡོད། ཆང་
མས་གསལ་བསྒྲགས་ཀྱི་སྒྲིང་དོན་འདི་ལས་འགལ་བའི་དབྱེ་
འབྱེད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་ངོ་ཚྏ་ལ་གང་ཡང་བྱེད་པ་དང་། འདི་
ལྟ་བུའི་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་ངན་འགལ་ལ་འང་ངོ་ཚྏ་ལ་གང་ཡང་བྱེད་
པ་བཅས་ལ་རྒྱབ་གཉེར་བྱེད་དགོས་པའི་ཐོབ་དབང་འདྲ་མཉམ་
དུ་ཡོད།

དོན་ཚན་བརྒྱད་པ།

སྐྱེ་བོ་རེ་རེར་ཅ་བྲིམས་སམ། བྲིམས་ཀྱི་ཐོག་ནས་

སྤྱད་པའི་གཞི་ཅའི་ཐོབ་ཐང་ནམས་དང་། རྟོགས་འགལ་གྱི་
བྱ་སྤྱོད་རིགས་བྱང་ཆེ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བྲིམས་ཁང་ཆད་ལྡན་ཞིག་
ནས་ཕན་རྒྱས་ལྡན་པའི་གུན་གསལ་ཡོང་དགོས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཡིད།

དོན་ཆན་དགུ་པ།

སུ་ཡིན་ཡང་བཅན་གྲགས་ཀྱིས་འཛིན་བཟུང་དང་། རོ་
དམ། ཡང་ན་ཕྱིར་འབུད་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་མནར་གཅོད་སྤྱོད་
དུ་བརྟག་མི་ཆོག།

དོན་ཆན་བརྟུ་པ།

སྐྱེ་བོ་རེ་རེར་རང་དབང་ལྡན་ལ་དང་ཚུགས་ཆེ་བའི་
བྲིམས་ཁང་ཞིག་ནས་གང་ལ་གཞན་གྱིས་བྲིམས་འགལ་ཉེས་སྦྱོན་
གང་ཡང་བརྟུགས་པ་དེ་དང་། གང་གི་ཐོབ་ཐང་དང་འོས་
འགན་སྒྲུར་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ། དེ་ཡང་རྟོགས་ལྗང་བལ་
ཞིང་གུན་གྱིས་གསལ་ཤེས་ཐུབ་པ་བཟོ་དགོས་བཅས་ཀྱི་ཐོབ་
དབང་འདྲ་མཉམ་དུ་ཡིད།

དོན་ཆན་བརྟུ་གཅིག་པ།

༡༥ སྐྱེ་བོ་རེ་རེར་བྲིམས་འགལ་ཉེས་སྦྱོན་བརྟུགས་རིགས་

ལ་གང་གི་བདེན་པ་དག་སྐྱེལ་གྱི་འགན་ལེན་དང་འབྲེལ་ཡོངས་
གྲགས་ཁྲིམས་ཞིབ་ཐོག་ནས་འགལ་འཛོལ་བྱས་ཉེས་ར་འཕྲོད་
མ་བྱུང་བར་ཉེས་མེད་དུ་སྡོད་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

༡༥ སུ་ཡིན་ཡང་བྱ་ངན་ལག་ལེན་བསྟར་བའི་དུས་སྐབས་
སུ་རྒྱལ་ཁབ་བཟ། རྒྱལ་སྤྱིའི་ཁྲིམས་ལུགས་ཐོག་མ་གསལ་
བའི་འགལ་ཉེས་སཟ། ཡང་ན་བྱ་སྡོད་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་
སྟེ། སྤང་པོ་ཁྲིམས་འགལ་དོན་ཅུར་མ་གཏོགས་པའི་ཁྲིམས་
འགལ་གྱི་གནས་ཚུལ་ཅི་འདྲ་ཞིག་བྱུང་རུང་ཉེས་ཅན་དུ་ངོས་
འཛིན་མི་བྱེད་པའི་ཁར། དེ་འབྲེལ་ཁྲིམས་འགལ་གྱི་བྱ་ངན་
ལག་ལེན་བསྟར་བའི་སྐབས་དེར་ཉེས་ཆད་ཇི་བཏང་དེ་ལས་མྱེ་
རུ་གཏོང་བའི་རིགས་ཀྱང་མི་ཆོག།

དོན་ཆན་བཅུ་གཉིས་པ།

སུ་ཡིན་རུང་དབང་ཤེད་ཀྱིས་སྒྲེར་དོན་དང་། རང་
ཆང་། ཁང་ཁྲིམ། ཡིག་འགྲུལ་འབྲེལ་གཏུགས་བཅས་ལ་
ཐེ་བྱས་མི་ཆོག་པ་དང་། གཟི་མཐོངས་དང་མིང་དོན་ལ་གཞི་
སྟོན་གཏོང་བའི་རིགས་ཀྱང་མི་ཆོག །སྐྱེ་བོ་རེ་རེར་དེ་འདྲའི་

ཐེ་བུས་སམ། གནོད་སྐྱོན་བྱང་རིགས་ལ་ཁྲིམས་ཐོག་ནས་
བདེན་ཀྱང་བྱེད་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

དོན་ཚན་བརྒྱ་གསུམ་པ།

༡༥ སྐྱེ་བོ་རེ་རེར་རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོའི་ས་མཆོམས་ནང་ཁོངས་
སུ་འགྲིམས་འགྲུལ་བྱེད་པ་དང་། གནས་སྡོད་ཀྱི་རང་དབང་
ཐོབ་ཐང་ཡོད།

༡༦ སྐྱེ་བོ་རེ་རེར་རང་ཡུལ་ཐེ་བས་ཡུལ་ལུང་གང་འདྲ་ཞིག་
ནས་ཕྱིར་ཐོན་བྱེད་པའམ། ཡང་ན་རང་ཡུལ་དུ་ཕྱིར་ལོག་
བྱེད་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

དོན་ཚན་བརྒྱ་བཞི་པ།

༡༧ སྐྱེ་བོ་རེ་རེར་རང་ཉིད་གནོད་འཆོལ་ས་གཡོལ་ཆེད་རྒྱལ་
ཁབ་གཞན་དག་གི་མངའ་ཁོངས་སུ་སྐྱབས་འཆོལ་གྱི་འཆོལ་ར་
ལོངས་སུ་སྦྱོད་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

༡༨ ཐོབ་ཐང་འདི་ལ་བདེན་ནས་སྤྱད་དོན་མ་ཡིན་པའི་ཁྲིམས་
འགལ་ལམ། མཉམ་སྦྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་ཙོན་དང་། བསྐྱབ་
བྱ་ཕྱོགས་འགལ་གྱི་བྱ་སྦྱོད་ལས་དངོས་སུ་བྱང་བའི་ཚོད་གཞིའི་

རིགས་ལུ་གཏུགས་མི་ཆོག།

དོན་ཆན་བཅོ་ལྔ་པ།

༡༥ རྒྱུ་པོ་རེ་རེར་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡོད་དགོས་པའི་ཐོབ་ཐང་
ཡོད།

༡༦ སྤྱ་གང་གིས་གང་ཞིག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཐོབ་ཐང་བཅོན་མེད་
ཀྱིས་འཕྲོག་པ་དང་། ཡང་ན་དེའི་རྒྱལ་ཁབ་བརྗེ་བསྐྱར་གྱི་
ཐོབ་ཐང་བཀག་འགོག་བྱེད་པའི་རིགས་མི་ཆོག།

དོན་ཆན་བཅུ་དྲུག་པ།

༡༧ རྒྱུ་པོ་པོ་མོ་ན་ཆོད་ལེན་པ་ན་མས་ལ་རིགས་རུས་དང་།
རྒྱལ་ཁབ། ཆོས་ལུགས་བཅས་ཀྱི་ཆོད་འགོག་གང་ཡང་མེད་
པར་ཆང་ས་རྒྱག་པ་དང་། བྱིམ་ཆང་འཇུགས་པའི་ཐོབ་ཐང་
ཡོད། ཁོང་ཆོར་ཆང་སའི་སྒྲོར་དང་། བཟའ་ཆང་བྱེད་
པའི་རིང་། ཁ་བྲལ་དུ་འགོ་སྐབས་བཅས་སུ་འདྲ་མཉམ་གྱི་
ཐོབ་ཐང་རྒྱུད་པའི་ཐོབ་དབང་ཡོད།

༡༨ བཟའ་མི་གཉིས་ཀའི་རང་དབང་ཁས་ལེན་ཆ་ཆང་བྱེད་
པ་ཁོ་ནའི་སྒྲོ་ནས་ཆང་ས་རྒྱག་དགོས་པ་ཡིན།

༡༥ ཁྱིམ་ཆང་ནི་རང་བཞིན་གྱི་གཞི་ཙུམ་པའི་སྡེ་ཆོན་
གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལ་ཚོགས་སྡེ་
དང་། རྒྱལ་ཁབ་གཞུང་ནས་སྤྱད་སྒྲོལ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཐོབ་
དབང་ཡོད།།

དོན་ཆོན་བརྒྱ་བདུན་པ།

༡༦ ལུ་ཡིན་རུང་རང་གི་མཁར་དབང་ཇི་ཡོད་རང་ཉིད་ཁེར་
རྒྱུ་ནས་བདག་གཉེར་བྱེད་པ་དང་། གཞན་དག་དང་སྤྱིད་
སྤྱུག་འདོད་སྒྲིལ་ཇི་བྱེད་བཅས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

༡༧ ལུ་གང་གིས་གང་ཞིག་གི་མཁར་དབང་བཅན་འཕྲོག་
བྱེད་པའི་རིགས་མི་ཚོ།

དོན་ཆོན་བཅོ་བརྒྱད་པ།

ལུ་ཡིན་ཡང་རུང་བསམ་སྒྲོ་དང་། དཔུང་གེས། ཆོས་
ལུགས་བཅས་ལ་རང་དབང་གི་ཐོབ་ཐང་ཡོད། ཐོབ་ཐང་དེའི་
ནང་ཆོས་ལུགས་སམ། དད་མོས་བསྐྱུར་ཆོག་པ་དང་། རང་
ཉིད་ཁེར་རྒྱུ་དང་། གཞན་དག་མཉམ་སྒྲིལ་དང་སྤྱི་ཡོངས་
སམ། ཡང་ན་སྒྲེར་ཁག་བཅས་ནས་ཆོས་དང་དད་མོས་སྒྲོལ་

སྟོན་བྱེད་པ་དང་། ཉམས་སུ་ལེན་པ། ཆོས་སུ་སྦྱོད་པ།
ཚུལ་ཁྲིམས་སྤང་བ་བཅས་མངོན་གསལ་དུ་ལག་ལེན་ཆོག་པའི་
རང་དབང་བཅས་ཀྱང་ཚུད་ཡོད།

དོན་ཚན་བཅུ་དགུ་པ།

སྐྱེ་པོ་རེ་རེར་བསམ་སྒྲོག་གཏོང་བ་དང་། བསམ་ཚུལ་
ཐད་སྒྲིབ་ཤིང་གི་རང་དབང་ལ་སྦྱོད་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད། ཐོབ་
ཐང་དེའི་ནང་གཞན་གྱིས་ཐེ་བྱས་བྲལ་བའི་མནོ་བསམ་གཏོང་
བ་དང་། ས་མཚམས་གི་དབྱེ་འགོག་མེད་པར་གནད་དོན་
གང་ཡང་རུང་བའི་སྒྲོ་ནས་གནས་ཚུལ་དང་བསམ་གཞི་སྤེལ་
བའམ། འཆོལ་བ། ལེན་པ་བཅས་གི་རང་དབང་ནམས་
ཀྱང་ཚུད་ཡོད།

དོན་ཚན་ཉི་ཤུ་པ།

༡༥ ཆང་མར་གཞི་མཐུན་གྱི་སྒྲོ་ནས་འདུ་འཛོམས་བྱེད་པ་
དང་། སྦྱོང་སྤྱད་གསར་འཛུགས་གི་རང་དབང་ལ་སྦྱོད་པའི་
ཐོབ་ཐང་ཡོད།

༡༦ སུ་ཡིན་ཡང་སྦྱོང་སྤྱད་གཅིག་ཏུ་ཡུ་ཚུགས་མཐའ་ནན་

གྱིས་བདག་ཉར་བྱེད་པའི་རིགས་མི་ཚོ་གྲགས།

དོན་ཚན་ཉེར་གཅིག་པ།

༡༥ ཚང་མས་རང་ཉིད་ནས་ཐད་ཀར་རམ། ཡང་ན་
རང་དབང་གིས་འདེམས་བསྐྱོས་འཇུག་མི་བརྒྱུད་དེ་རང་ཡུལ་
གྱི་གཞུང་གི་ལས་དོན་ལ་དོ་འཁུར་བྱེད་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

༡༦ ཚང་མར་རང་གི་ཡུལ་ལུང་ནང་དུ་མི་མང་ལ་ཞབས་
འདེགས་ཞུ་བའི་ཐོབ་ཐང་འདྲ་མཉམ་དུ་ཡོད།

༡༧ མི་མང་གི་འདོད་པ་ནི་གཞུང་གི་དབང་ཆའི་གཞི་རྩར་
འཛིན་དགོས་པ་ཡིན་ཞིང་། འདོད་པ་དེ་ནི་དུས་སྐབས་སོ་
སོར་འདེམས་བསྐྱོང་མ་བྱེད་པའི་ཐོག་གསལ་བར་འདོན་དགོས་
པ་དང་། དེ་ཡང་ཡོངས་ཁྲབ་དང་འདྲ་མཉམ་གྱི་འོས་བསྟུ་འཇུག་
གསལ་བ་དང་། རང་དབང་ཅན་གྱི་འོས་བསྟུ་བྱེད་པ་ལ་བརྟེན་
ནས་ལག་ལེན་བསྟར་དགོས་པ་ཡིན།

དོན་ཚན་ཉེར་གཉིས་པ།

སྤྱི་བོ་སྤྱི་ཡིན་རུང་རང་ཉིད་འཛིག་རྟེན་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཆ་
གས་ཤིག་ཡིན་པར་སོང་རང་ལ་སྤྱི་ཚོགས་བདེ་སྤང་གི་བྱ་བ་སྤྱུབ་

པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད་ཅིང་། དེ་ནི་རྒྱལ་ཁབ་རེ་རེའི་སྤྲིགས་འཇུགས་
 དང་། ཐོན་རྫས་འབྱུང་ཁུངས་ལ་བརྟུན་ཏེ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འབད་
 བཅོམ་ནམ། ཡང་ན་རྒྱལ་སྤྱིའི་མཉམ་སྦྲེལ་ལ་བརྟུན་པའི་
 སློན་རང་གི་གཤིས་སྤྱོད་འགོག་མེད་རྒྱས་ཐབས་དང་། རང་
 གི་ཆེ་མཐོངས་ཀྱི་སྒྲ་དུ་ངེས་པར་དགོས་པའི་དཔལ་འབྱོར་དང་།
 སྤྱི་ཚོགས། རིག་གཞུང་བཅས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་དོན་འཁེལ་ཡོང་
 བའི་ཐོབ་དབང་ཡོད་པ་དེ་ཡིན།

དོན་ཚན་ཉེར་གསུམ་པ།

༡༥ སྤྱི་བོ་རེ་རེར་ལས་ཀ་བྱེད་པ་དང་། ལས་རིགས་འདོད་
 འདམས་བྱེད་པ། དེ་ཡང་དང་ལ་འོས་གིང་འཆམས་པའི་
 གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་ཀ་བྱེད་པ། ལས་ཀ་མ་
 ཐོབ་པའི་གནས་ལས་སྤྱོད་པ་བཅས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

༡༦ ཆང་མར་དབྱེ་འབྱེད་གང་ཡང་མེད་པའི་སློན་སྐུ་ལས་
 དོན་འདྲ་མཚུངས་ལ་ཁྱེད་ལས་འདྲ་མཉམ་དགོས་པའི་ཐོབ་ཐང་
 ཡོད།

༡༧ ལས་དོན་བྱེད་པ་ཆང་མར་འགོ་བཟུང་ཆེ་མཐོངས་ཀྱི་

དངོས་དོན་དང་འཆམས་པར་རང་ཉིད་དང་། རང་གི་ནང་
མིར་འོས་ཤིང་འདོད་མཐུན་གྱི་སྒྲ་ཕྱགས་འགན་ལེན་ཡོང་བའི་
ཐོབ་ཐང་ཡོད་པ་དང་། གལ་ཏེ་དགོས་ངེས་བྱུང་ན་སྤྱི་ཚོགས་
སྤང་སྤྱོདས་ཀྱི་དོན་གནད་གཞན་དག་ཐོག་ནས་ཀྱང་འཆོ་སྤྲོན་
བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།

༤༥ ལུ་ཡིན་རུང་རང་གི་ཁེ་ཕན་སྤང་སྤྱོད་ཆེད་ཆོང་སྤྱེལ་
མཉམ་ཚོགས་འཛུགས་པ་དང་། ཆོང་སྤྱེལ་ཚོགས་པའི་ཁོངས་
སུ་གཞུག་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

དོན་ཆན་ཉེར་བཞི་པ།

ལུ་ཡིན་རུང་ལས་ཀའི་དུས་ཆོད་ལུགས་དང་མཐུན་ཞིང་།
དུས་སྐབས་སོ་སོར་སྒྲ་ཕྱགས་ཅན་གྱི་དགྲང་སེང་ཡོད་པས་མཆོན་
ངལ་གསོ་རྒྱག་པ་དང་། ལྟོད་དལ་དུ་སྤྲོད་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

དོན་ཆན་ཉེར་ལྔ་པ།

༥༥ ལུ་ཡིན་རུང་རང་ཉིད་དང་། རང་གི་ནང་མི་བཅས་
པར་བས་གོས་དང་། སྤྲོད་ཁང་། སྤྲོན་བཅས་། དེ་མིན་

སྤྱི་ཚེགས་ཞབས་འདེགས་ཀྱི་མཐུན་ཤིན་དགོས་ངེས་བཅས་ལ་
 བརྟེན་ནས་ལུས་པོ་ཐང་ཞིང་། བདེ་ཐབས་འགྲིགས་ངེས་ཀྱི་
 འཚོ་བའི་གནས་སྤངས་ཤིག་དགོས་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད་པ་དང་།
 དེ་འབྲེལ་ལས་ཀ་མ་ཐོབ་པ་དང་། ཉན་གྱིས་མནར་བ། དབང་
 པོ་ཡན་ལག་ཉམས་ཤིང་ལུས་ཀྱི་རྒྱས་སྟོབས་ཤོར་བ། བཟའ་
 ཟླ་གོངས་པའི་ཕོ་བྲང་མོ་བྲང་། ཤས་འཁོགས་བཅས་ཀྱི་སྐབས་
 སམ། གཞན་དག་རང་གི་རྒྱས་པས་ཐེང་མིན་གྱིས་ཤིན་པའི་
 འཚོ་ཐབས་ཐོག་དཀའ་ངལ་བྱུང་སྐབས་དེ་ལ་འཚོ་སྦྱོབ་བྱ་དགོས་
 ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

༡༥ ཨ་མ་དང་། བུ་ཕུག་གི་གནས་སྤངས་ལ་དམིགས་
 བསལ་གྱི་ལྟ་ཉིག་དང་། རོགས་རམ་དགོས་པའི་ཐོབ་ཐང་
 ཡོད་ཅིང་། ཆང་ས་བརྒྱབ་ནས་སམ། དེ་མིན་འབྲེལ་བ་
 བྱུང་བ་ལས་བཅས་པ་གང་ལྟར་ཡང་བུ་ཕུག་ཡོངས་ལ་སྤྱི་ཚེགས་
 ཀྱི་སྤང་སྦྱོབ་འདྲ་མཚུངས་དགོས་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

དོན་ཚན་ཉེར་དྲུག་པ།

༡༦ སྤྱི་པོ་རེ་རེ་ཤེས་ཡོན་སྟོབ་སྟོང་གི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

མ་མཐའ་ལ་འང་སྔོན་འགྲོ་དང་གཞི་རིམ་ཤེས་ཡིན་སྒྲོབ་སྒྲོང་ཐོག་
འགྲོ་སྤང་གཏོང་མི་དགོས་པ་ཞིག་དགོས་པ་ཡིན་ལ། ལྷག་
པར་སྔོན་འགྲོའི་ཤེས་ཡིན་སྒྲོབ་སྒྲོང་མེད་ན་གཏན་ནས་མི་
འགྲིགས། མང་ཆེ་བར་བཟོ་ལས་དང་། འཆོ་ཐབས་ལས་
རིགས་ཀྱི་ཤེས་ཡིན་སྒྲོབ་སྒྲོང་ཐོབ་པ་བྱ་བ་ལྟ་དང་། འོས་བབས་
ཀྱི་གཞི་རྩའི་ཐོག་ནས་ཆང་མར་མཐོ་རིམ་ཤེས་ཡིན་སྒྲོབ་སྒྲོང་
འདྲ་མཉམ་དུ་ཐོབ་དགོས་པ་ཡིན།

༡༥ ཤེས་ཡིན་སྒྲོབ་སྒྲོང་ནི་འགྲོ་བ་མི་ཡི་གཤིས་སྒྲིད་ཆ་གང་
ས་ནས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བ་དང་། འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་དང་
གཞི་རྩའི་རང་དབང་ལ་བརྩི་བཀུར་གྱི་ཤུགས་རྒྱས་ཀྱང་ཆེ་བསྐྱེད་
དགོས་པ་བཅས་སུ་དམིགས་པ་ཡིན། དེས་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་
དང་། རིགས་རུས། ཆོས་ཀྱི་ཆོགས་སྡེ་བཅས་ཆང་མའི་
དབར་ལ་ཕན་ཚུན་ཤེས་རྟོགས་དང་། གྲོ་ཡངས་བཟོད་འཁུར།
མཇུག་གོགས་མཐུན་འབྲེལ་བཅས་པ་གོང་འཕེལ་གཏོང་དགོས་
པ་དང་། ཞི་བདེ་ཡུན་གནས་ཀྱི་དོན་དུ་མཉམ་སྦྲེལ་རྒྱལ་ཆོགས་
ཀྱི་ལས་དོན་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།

༡༩ བ་མ་ཚོས་རང་གི་བྱ་ལུག་རྣམས་ལ་གེས་ཡོན་སྦྱང་སྦྱང་
གང་འདྲ་ཞིག་སྦྱོང་དགོས་འདོད་འདེམས་བྱེད་པའི་གཙུག་ལྷན་གྱི་
ཐོབ་ཐང་དེ་ཡིད།

དོན་ཆན་ཉེར་བདུན་པ།

༡༥ སྐྱེ་བོ་རེ་རེ་སྡེ་ཚོགས་ཀྱི་རིག་གཞུང་འཛོལ་བའི་ནང་རང་
དབང་གིས་གཞུག་པ་དང་། ཚུམ་རིག་ལ་སྤྱོད་པ། ཚན་
རིག་ཡར་ཐོན་དང་། དེའི་ཁེ་ཕན་མཉམ་སྤྱོད་བྱེད་པ་བཅས་
ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

༡༥ སྐྱེ་པོ་རེ་རེར་ཚན་རིག་དང་། ཡི་གེ་རི་རིག་གནས།
 ཚུམ་རིག་བཅས་གང་ཡང་རུང་བ་སྟེ། ཚུམ་པ་པོ་གང་གི་ཐོན་
 སྟེན་ལས་རུང་བའི་སེམས་སྟོབས་དང་། དངོས་པོའི་ཁི་ཕན་
 རུང་སྐྱོབ་བྱེད་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།།

དོན་ཆན་ཉེར་བརྒྱད་པ།

སྐྱེ་བོ་རེ་རེ་གསལ་བསྒྲགས་འདི་ནང་ནི་བཀོད་ཀྱི་ཐོབ་
ཐང་དང་། རང་དབང་ཁག་ཡོངས་སུ་སྐྱབ་བྱུང་པའི་སྤྱི་ཚོགས་
དང་། རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱིག་འཛུགས་ནང་གཞུག་སྤྱི་ཐོབ་དབང་

ཡོད།།

དོན་ཚན་ཉེར་དགུ་པ།

༡༥ སྐྱེ་བོ་རེ་རེས་སྡེ་ཚོགས་ཀྱི་ལས་འགན་འཁུར་དགོས་པ་
ཡིན་ཏེ། དེ་ཁོ་ནའི་ནང་དུ་རང་གི་གཤིས་སྟོང་ཆ་གང་ས་ནས་
འགོག་མེད་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བྱུང་པ་ཡིན།

༡༦ རང་གི་ཐོབ་ཐང་དང་། རང་དབང་ནུས་ལོངས་
སུ་སྟོང་སྐབས་སུ་སྐྱེ་བོ་རེ་རེས་མི་མང་དབང་གཙོའི་ཚོགས་སྡེ་
ཞིག་ནང་མི་མང་གི་སྒྲིག་ལམ་དང་། སྟོང་བཟང་། སྦྱར་
བཏང་བའི་ཐབས་བཅས་སུ་དགོས་ངེས་དང་། དེ་མིན་ཐོབ་
ཐང་དང་། རང་དབང་ནུས་ཁས་ལེན་དང་བཙུག་བཟུང་
པར་སྦྱང་འདོམས་ཆེད་དུ་བྲིམས་ལུགས་ཁོ་ནའི་ཐོག་ནས་ངེས་ལྟར་
གཏན་འབེབས་རྒྱས་དཔུང་བྱིན་རིགས་དེ་རང་ལག་ལེན་བསྟར་
དགོས་པ་ཡིན།

༡༧ ཐོབ་ཐང་དང་། རང་དབང་འདི་དག་མཉམ་སྦྲེལ་
རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་རྩ་དོན་དང་དམིགས་ཡུལ་ཕྱོགས་འགལ་གྱིས་
ལོངས་སུ་སྟོང་པའི་རིགས་གཏན་ནས་མི་ཆོག།

དོན་ཚན་སུམ་ཅུ་པ།

ཀྱལ་ཁབ་བཅ། ཚོགས་པ། མི་སྒྲེར་གང་འདྲ་
ཞིག་གི་ཆེད་དུ་འང་འདི་ནང་ཞིབ་བཀོད་གྱི་ཐོབ་ཐང་དང་རང་
དབང་བསྟོར་བཞིག་གཏོང་བའི་དམིགས་ཡུལ་བཟུང་སྟེ་ལས་དོན་
གང་ཡང་ལག་ལེན་བསྟར་བ་དང་། ལས་འགུལ་གང་རུང་
ལ་གཞུག་སྤྱི་ཐོབ་ཐང་ཅི་རིགས་ཡོད་པའི་གོ་དོན་བཟོད་བྱ་གང་
ཡང་གསལ་བསྒྲགས་འདིའི་ནང་བཀོད་མེད་པ་བཅས་སོ། །

UNIVERSAL DECLARATION of HUMAN RIGHTS

On December 10, 1948, the General Assembly of the United Nations adopted and proclaimed the Universal Declaration of Human Rights, the full text of which appears in the following pages. Following this historic act the Assembly called upon all Member Countries to publicize the text of the Declaration and "to cause it to be disseminated, displayed, read and expounded principally in schools and other educational institutions, without distinction based on the political status of countries or territories."

Universal Declaration of HUMAN RIGHTS

PREAMBLE

Whereas recognition of the inherent dignity and of the equal and inalienable rights of all members of the human family is the foundation of freedom, justice and peace in the world,

Whereas disregard and contempt for human rights have resulted in barbarous acts which have outraged the conscience of mankind, and the advent of a world in which human beings shall enjoy freedom of speech and belief and freedom from fear and want has been proclaimed as the highest aspiration of the common people,

Whereas it is essential, if man is not to be compelled to have recourse, as a last resort to rebellion against tyranny and oppression, that human rights should be protected by the rule of law,

Whereas it is essential to promote the development of friendly relations between nations, whereas the people of the United Nations have in the Charter reaffirmed their faith in fundamental human rights, in the dignity and worth of the human person and in the equal rights of men and women and have determined to promote social progress and better standards of life in larger freedom.

Whereas Member States have pledged themselves to achieve, in co-operation with the United

Nations. the promotion of Universal respect for and observance of human rights and fundamental freedoms.

Whereas a common understanding of these rights and freedom is of the greatest importance for the full realization of this pledge.

NOW, THEREFORE,
THE GENERAL ASSEMBLY
proclaims

THIS UNIVERSAL DECLARATION OF HUMAN RIGHTS as a common standard of achievement for all peoples and all nations, to the end that every individual and every organ of society, keeping this Declaration constantly in mind, shall strive by teaching and education to promote respect for these rights and freedoms and by progressive measures, national and international, to secure their universal and effective recognition and observance, both among the peoples of Member States themselves and among the peoples of territories under their jurisdiction.

Article 1. All human beings are born free and equal in dignity and rights. They are endowed with reason and conscience and should act towards one another in a spirit of brotherhood.

Article 2. Everyone is entitled to all rights and freedoms set forth in this Declaration, without distinction of any kind, such as race, colour, sex, language, religion, political or other opinion, national or social origin, property, birth or other status.

Furthermore, no distinction shall be made on the basis of the political, jurisdictional or international status of the country or territory to which a person belongs, whether it be independent, trust ,

non-self-governing or under any other limitation of sovereignty.

Article 3. Everyone has the right to life, liberty and security of person.

Article 4. No one shall be held in slavery or servitude; slavery and the slave trade shall be prohibited in all their forms.

Article 5. No one shall be subjected to torture or to cruel, inhuman or degrading treatment or punishment.

Article 6. Everyone has the right to recognition everywhere as a person before the law.

Article 7. All are equal before the law and are entitled without any discrimination to equal protection of the law. All are entitled to equal protection against any discrimination in violation of this Declaration and against any incitement to such discrimination.

Article 8. Everyone has the right to an effective remedy by the competent national tribunals for acts violating the fundamental rights granted him by the constitution or by law.

Article 9. No one shall be subjected arbitrary arrest, detention or exile.

Article 10. Everyone is entitled in full equality to a fair and public hearing by an independent and impartial tribunal, in the determination of his rights and obligations and of any criminal against him.

Article 11. (1) Everyone charged with a penal offence has the right to be presumed innocent until proved guilty according to law

in a public trial at which he has had all the guarantees necessary for his defence.

(2) No one shall be held guilty of any penal offence on account of any act or omission which did not constitute a penal offence, under national or international law, at the time when it was committed. Nor shall a heavier penalty be imposed than the one that was applicable at the time the penal offence was committed.

Article 12. No one shall be subjected to arbitrary interference with his privacy, family, home or correspondence nor to attacks upon his honour and reputation. Everyone has the right to the protection of the law against such interference or attacks.

Article 13. (1) Everyone has the right to freedom of movement and residence within the borders of each state,

(2) Everyone has the right to leave any country, including his own, and to return to his country.

Article 14. (1) Everyone has the right to seek and to enjoy in other countries asylum from persecution.

(2) This right may not be invoked in the case of prosecutions genuinely arising from non-political crimes or from acts contrary to the purposes and principles of the United Nations.

Article 15. (1) Everyone has the rights to a nationality.

(2) No one shall be arbitrarily deprived of

his nationality nor denied the right to change his nationality.

Article 16. (1) Men and Women of full age, without any limitation due to race, nationality or religion, have the right to marry and to found a family. They are entitled to equal rights as to marriage, during marriage and at its dissolution.

(2) Marriage shall be entered into only with the free and full consent of the intending spouses.

(3) The family is the natural and fundamental group unit of society and is entitled to protection by society and the state.

Article 17. (1) Everyone has the right to own property alone as well as in association with others.

(2) No one shall be arbitrarily deprived of his property.

Article 18. Everyone has the right to freedom of thought, conscience and religion; this right includes freedom to change religion or belief, and freedom, either alone or in community with others and in public or private, to manifest his religion or belief in teaching, practice, worship and observance.

Article 19. Everyone has the right to freedom of opinion and expression; this right includes freedom to hold opinions without interference and to seek, receive and impart information and ideas through any media and regardless of frontiers.

- Article 20.* (1) Everyone has the right to freedom of peaceful assembly and association.
(2) No one may be compelled to belong to an association.
- Article 21.* (1) Everyone has the right to take part in the government of his country, directly or through freely chosen representatives.
(2) Everyone has the right of equal access to public service in his country.
(3) The will of people shall be the basis of the authority of government; this will shall be expressed in periodic and genuine elections which shall be by universal and equal suffrage and shall be held by secret vote or by equivalent free voting procedures.
- Article 22.* Everyone, as a member of society, has the right to social security and is entitled to realization, through national effort and international co-operation and in accordance with the organization and resources of each State, of the economic, social and cultural rights indispensable for his dignity and the free development of his personality.
- Article 23.* (1) Everyone has the rights to work, to free choice of employment, to just and favourable conditions of work and to protection against unemployment.
(2) Everyone, without any discrimination, has the right to equal pay for equal work.
(3) Everyone who works has the right to

just and favourable remuneration ensuring for himself and his family an existence worthy of human dignity, and supplemented, if necessary, by other means of social protection.

(4) Everyone has the right to form and to join trade unions for the protection of his interests.

Article 24. Everyone has the right to rest and leisure, including reasonable limitation of working hours and periodic holidays with pay.

Article 25. (1) Everyone has the right to a standard of living adequate for the health and well-being of himself and of his family, including food, clothing, housing and medical care and necessary social services, and the right to security in the event of unemployment, sickness, disability, widowhood, old age or other lack of livelihood in circumstances beyond his control.

(2) Motherhood and childhood are entitled to special care and assistance. All children, whether born in or out of wedlock, shall enjoy the same social protection.

Article 26. (1) Everyone has the right to education. Education shall be free, at least in the elementary and fundamental stages. Elementary education shall be compulsory. Technical and professional education shall be made generally available and higher education shall be equally accessible to all on the basis of merit.

(2) Education shall be directed to the full development of the human personality and to the strengthening of respect for human rights and fundamental freedoms. It shall promote understanding, tolerance and friendship among all nations, racial or religious groups, and shall further the activities of the United Nations for the maintenance of peace.

(3) Parents have a prior right to choose the kind of education that shall be given to their children.

Article 27. (1) Everyone has the right freely to participate in the cultural life of the community, to enjoy the arts and to share in scientific advancement and its benefits.

(2) Everyone has the right to the protection of the moral and material interests resulting from any scientific, literary or artistic production of which he is the author.

Article 28. Everyone is entitled to a social and international order in which the rights and freedoms set forth in this Declaration can be fully realized.

Article 29. (1) Everyone has duties to the community in which alone the free and full development of his personality is possible.

(2) In the exercise of his rights and freedoms, everyone shall be subjected only to such limitations as are determined by law solely for the purpose of securing due recognition and respect for the rights and free-

doms of others and of meeting the just requirements of morality, public order and the general welfare in a democratic society.

(3) These rights and freedoms may in no case be exercised contrary to the purposes and principles of the United Nations.

Article 30. Nothing in this Declaration may be interpreted as implying for any State, group or person any right to engage in any activity or to perform any act aimed at the destruction of any of the rights and freedoms set forth herein.

༡༡། ཁྲིམས་ཁྲིམས་ལ་བསྒྲགས་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་

ཐང་།།

ཅ་བའི་ཡིག་ཆ་དབྱེན་ཡིག་ཐོག་ཡོད་པ་དེ་བཞིན་ཕྱི་སྲིད་
དུང་ཆེ་བསྟན་འཛིན་དོན་གྲུབ་ནས་དབྱེན་ཡིག་མཁས་པ་འགའ་
གས་དང་མཉམ་དུ་གོ་བསྟར་གྱིས་བོད་ཡིག་ཐོག་བསྟར་བྲིས་ཁྱུས།
བོད་གཞུང་ཆོས་རིག་ཤེས་ལྷན་ཁང་ཁྲིམས་རིག་གཞུང་
སྡེ་ཚན་ནས་ད་ལམ་འགྲེམས་སྤེལ་གནང་།།

Printed by **SHERIG PARKHANG**
TIBETAN CULTURAL PRINTING PRESS,
Dharmasala-176215 (H.P.)